

**Klaus W. Vopel**  
**Anfangsphase**  
**Experimente für Lern-**  
**und Arbeitsgruppen**  
**Teil 2**

Lebendiges Lernen und Lehren  
Band 25

**iskopress**

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Vopel, Klaus W.:**

Anfangsphase : Experimente für Lern- und Arbeitsgruppen /

Klaus W. Vopel. – Salzhausen : iskopress

ISBN 3-89403-140-9

Teil 2. – 2. Aufl. – 1995

(Lebendiges Lernen & Lehren ; Bd. 25)

ISBN 3-89403-142-5

NE: GT

Copyright by iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Layout: E. Velina

Satz: Alrun Kerksiek

Druck: Runge, Cloppenburg

ISBN 3-89403-142-5

2. Auflage 1995

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Selbstkonzept</b> .....	11
Bäume .....	12
Philosophische Meilensteine .....	14
Die vier Elemente .....	16
Fünf Figuren .....	18
Meine Rolle als... 1 .....	20
Meine Rolle als... 2 .....	22
Johari-Karten .....	24
Fahrradteile .....	26
Entfaltung .....	28
Spieglein, Spieglein .....	30
Meine Zeitung .....	31
Produktwerbung .....	33
Eindrücke .....	35
Das blaue Band .....	37
Vergessen und Erinnern .....	39
Bitte nicht übersehen .....	41
Wie ich mich darstelle .....	43
Ich bin wie du – ich bin nicht wie du .....	45
Doppelte Wertschätzung .....	47
Wenig gelebte Möglichkeiten .....	49
Jemand, der mich kennt 1 .....	51
Jemand, der mich kennt 2 .....	52
Gefühle .....	54
Drei Porträts .....	56
Dialog mit einem Projekt .....	58
<b>Kapitel 2: Biographisches</b> .....	61
Eindrücke aus meiner Kindheit .....	62
Ankünfte .....	64
Das war okay .....	66
Autobiographie in sieben Sätzen .....	68
Fuge .....	69
Lebensläufe .....	71
Erreichte und nicht erreichte Ziele .....	73
Inhaltsverzeichnis .....	75

Bilderbogen aus der Kindheit .....	76
Teilnehmermaterial: Bilderbogen aus der Kindheit .....	77
Heute – gestern – morgen .....	79
Satzzeichen .....	81
Regenbogen .....	83
Abgelegte Illusionen .....	85
Lehrmeister .....	87
Dialog mit einem Ereignis .....	89
Jemand, der mir wichtig war .....	90
Glückliche Zeiten .....	92
<b>Kapitel 3: Ziele</b> .....	93
Problemlandschaft .....	94
Der Schlüssel zum Erfolg .....	96
Zielbestimmung in drei Runden .....	98
Zielbestimmung in zwei Runden .....	100
Bunte Liste .....	102
Bewegliche Quartette .....	104
Ich kam in diese Gruppe, um... ..	106
Eigene und fremde Ziele .....	107
Drei Listen .....	109
Prolog und Epilog .....	111
Leerer Stuhl .....	112
Kurze Definition .....	113
Reisen durch eine imaginäre Landschaft .....	115

## Einleitung

Die ersten Stunden im Leben einer Gruppe sind für Leiter und Teilnehmer kritisch. Oft begegnet der Leiter den Teilnehmern seiner Gruppe zum ersten Mal. Und oft treffen die Gruppenmitglieder mit unbekanntem Teilnehmern zusammen.

Unausgesprochen stehen viele wichtige Fragen im Raum: Was für Menschen sind hier zusammengekommen? Wie reagieren sie? Was mögen sie? Woher kommen sie? Wie werden sie auf mich reagieren? Wer wird mich beachten? Finde ich genügend Menschen, die zu mir passen, für die ich mich interessiere? Welche Spielregeln gelten hier? Wie kann ich mich als Person vorstellen und Interesse für mich wecken? Passen meine Ziele zu denen der anderen? Werden wir uns auf gemeinsame Ziele einigen können?

Und auch wenn sich Leiter und Gruppenmitglieder kennen, ist der Start einer Gruppe meistens mit offenen Fragen und einem Gefühl von Fremdheit und Unbehagen verbunden: Was hat sich in der Zwischenzeit ereignet? Wie kann ich diesmal profitieren und beitragen?

In der Anfangsphase ist es eine wichtige Aufgabe des Gruppenleiters, den Teilnehmern und sich selbst die Akklimatisierung im neuen Milieu zu erleichtern. Oft sind die Teilnehmer innerlich noch mit anderen Themen beschäftigt, die erst langsam in den Hintergrund treten. Daher ist der Gruppenleiter gut beraten, wenn er zu Beginn seiner Gruppe den Einstieg behutsam gestaltet und soweit wie möglich die spezifische Situation, die Teilnehmer und das Thema berücksichtigt.

Die hier zusammengestellten Experimente helfen jugendlichen und erwachsenen Teilnehmern, miteinander in Kontakt zu treten und langsam zu einer funktionsfähigen Gruppe zu werden. Sie sind für die ersten Sitzungen gedacht, einschließlich der wichtigen Zielfindungs- und Kontraktverhandlungen. Sie geben dem Leiter die Chance, wichtige Eindrücke zu sammeln, um sich in Ruhe auf die Gruppe einzustellen.

Die Experimente im Kapitel NAMEN (Teil 1) erleichtern es den Gruppenmitgliedern, sich vorzustellen, mitzuteilen, wie sie in der Gruppe genannt werden möchten (Vor- oder Nachname) und die Namen der übrigen Teilnehmer zu lernen.

In Gruppen, in denen sich die Mitglieder noch nicht kennen, ist es im allgemeinen zweckmäßig, mit einem dieser Experimente die erste Sitzung zu beginnen.

Das Kapitel KONTAKT (Teil 1) vereinigt ein breites Spektrum von Strategien, die Gruppenmitglieder miteinander in Beziehung treten zu lassen. Bei ihrer Auswahl wurde Wert darauf gelegt, daß spezifisch „psychologi-

sche“ Themen vermieden wurden, so daß kein Teilnehmer befürchten muß, sein Inneres zu stark zu exponieren. In vielen Fällen wird das Unbewußte der Gruppenmitglieder aktiviert, so daß gleichwohl wesentliche psychologische Prozesse in Gang gesetzt werden, ohne daß diese wesentlichen inneren Vorgänge verbalisiert werden müssen. Auch wenn sich vieles an der Oberfläche abzuspielen scheint, werden die Teilnehmer angeregt, wichtige Einsichten zu gewinnen oder wichtige Handlungen durchzuführen, die anderen helfen, ihre eigene Individualität kennenzulernen.

Sehr oft sind die verwendeten Strategien mit Spielregeln ausgestattet, die den gewohnten Ablauf des alltäglichen Handelns durchbrechen und auf diese Weise zu neuen Erfahrungen und Einsichten führen können.

Die hier genannten Charakteristika gelten im übrigen auch für viele der in den nachfolgenden Kapiteln zusammengestellten Experimente.

Die Kapitel WERTE (Teil 1), SELBSTBILD (Teil 2) und BIOGRAPHISCHES (Teil 2) beschäftigen sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit dem Selbstkonzept der Teilnehmer. Hier geht es also um jene zentralen Anschauungen, die jeder über die eigene Person entwickelt hat und die ihm sagen, an welchen Standards er sein Handeln messen will, welche Rollen er im Leben spielen und wie gut er sie ausfüllen will, über welche Stärken er verfügt, wie seine Identität als Mann oder Frau ausgeprägt ist und wie das eigene Körperbild aussieht.

Dabei wurden vor allem solche Strategien berücksichtigt, die einen positiven Fokus beinhalten, um das Selbstwertgefühl der Teilnehmer zu unterstreichen. Alle diese Experimente eignen sich für die zweite, dritte oder vierte Sitzung.

Im Kapitel ZIELE (Teil 2) werden vor allem solche Experimente vorgestellt, die etwa von der dritten Sitzung an dazu dienen können, die individuellen Wünsche für die Gruppe darzulegen und die Grundlagen für eine Rahmenplanung der Arbeit in der Gruppe zu schaffen.

Dabei ist zu bedenken, daß es häufig Gruppen gibt, die vom Leiter erwarten, daß er selbst der Gruppe das Programm vorgibt. Das ist oft in Lerngruppen von straff geführten Organisationen der Fall, und es ist nicht in jedem Fall weise, diese Gruppenmitglieder mit „demokratischen“ Experimenten zwangsweise zu beglücken, weil der Gruppenleiter dann eine Doppelbindung verwendet, die oft nicht besonders erfolgreich ist.

Für die Auswahl aller Experimente ist es entscheidend, daß der Gruppenleiter solche Strategien oder Themen wählt, die an die geistige Landschaft, d. h. die lebensgeschichtlich erworbene Weltsicht der Teilnehmer, anknüpfen.

Vorausinformationen und der Kontakt mit den Teilnehmern vor Beginn der ersten Sitzung geben jedem Gruppenleiter Hinweise darauf, welche Handlungs-, Denk- und Gefühlsweisen für die jeweilige Gruppe spezifisch sind. Das ist

leichter zu bestimmen bei natürlichen oder berufsspezifischen Gruppen, die homogener zusammengesetzt sind als solche Gruppen, deren Mitglieder aus ganz unterschiedlichen Berufen und Bevölkerungsschichten zusammenkommen.

In jeder Gruppe sollte der Gruppenleiter bei seiner Auswahl der Experimente jene Teilnehmer berücksichtigen, deren Flexibilität am geringsten ist. Auf diese Weise kann er vermeiden, die Gruppe zu spalten in solche, die mit seinem Leitungsstil zurechtkommen, und in solche, die ihn ablehnen müssen.

Gerade am Anfang einer Gruppe ist es wichtig, möglichst niemanden zu frustrieren, indem er in Situationen gebracht wird, die seine Handlungskompetenz überfordern.

Andererseits ist es für die Gruppenmitglieder auch langweilig, wenn sie unterfordert werden, weil sie darin dann die indirekte Botschaft des Gruppenleiters hören können, daß er sich keine Mühe gibt, etwas Reizvolles vorzuschlagen, daß er selbst ängstlich ist oder daß er die Gruppenmitglieder für inkompetent hält.

Ein gewisser Schwierigkeitsgrad, der Neugier und geistige und seelische Reserven der Teilnehmer mobilisiert, ist sehr wichtig. Aus diesem Grund sind die Experimente beider Bände so zusammengestellt, daß der Gruppenleiter Material findet für gruppenunerfahrene Teilnehmer und für „Gruppenprofis“.

In der Regel sollten die Auswertungen kurz gehalten sein und dem einzelnen Teilnehmer die Möglichkeit geben, das mitzuteilen, was ihm sozusagen auf der Zunge liegt.

Man kann davon ausgehen, daß die Teilnehmer durch die Experimente sehr viel mehr erleben, als sie mitzuteilen in der Lage oder bereit sind. Und das ist vollkommen in Ordnung so. Es ist ungünstig, wenn einzelne Teilnehmer sich zu Beginn zu weit selbst „offenbaren“, weil das andere Gruppenmitglieder in der Regel veranlaßt, sich zurückzuziehen. Intensive Auswertungen gehören daher nicht in die Anfangsphase.

Es ist also wichtig, daß der Gruppenleiter in der Anfangsphase eine Sequenz solcher Erfahrungen ermöglicht, die die Gruppenmitglieder miteinander vertraut machen und sie langsam auf das Arbeitsthema der Gruppe hinführen.

Bei allen Experimenten wird davon ausgegangen, daß die Gruppenmitglieder in einem Stuhlkreis sitzen, in der Regel ohne Tische.

Ein Wort zur Frage von Variationen: Eine ganze Reihe der Experimente können abgewandelt oder verkürzt werden, um sie der spezifischen Gruppensituation anzupassen. Das ist im wesentlichen eine Frage der Erfahrung des Gruppenleiters.

Klaus W. Vopel

## Selbstkonzept

## Bäume

(nach G. Moskowitz)

**Ziele:** Die Teilnehmer können bekannte und zum Teil unbekannte persönliche Charakteristika ihrer Person auf bildhafte Weise ausdrücken. Ihre Intuition wird angeregt sowohl im Blick auf das Bild, das jeder von sich selbst hat, als auch im Blick auf das Selbstkonzept anderer Gruppenmitglieder.

Der einzelne Teilnehmer bekommt einen farbigen Eindruck davon, wer alles in der Gruppe zusammengekommen ist.

**Zeit:** ca. 45 Minuten ohne Auswertung

**Material:** Flipchartbogen, Ölkreiden, Kassenrecorder und Musik, die Sie für geeignet halten (Vivaldi o. ä.)

**Teilnehmer:** ab 18 Jahre

**Anleitung:** Ich möchte, daß ihr einander näher kennenlernt. Jeder von uns hat ein bestimmtes Bild von sich, das angibt, was er kann und wie gut er es kann, welche Rollen er im Leben spielt, wo er sich zugehörig fühlt und so weiter. Im Laufe unserer Zusammenarbeit werden wir mehr herausfinden über die verschiedenen Persönlichkeitsbilder, die ihr in die Gruppe gebracht habt.

Zu Beginn könnt ihr einander helfen, das vielfältige Selbstbild eines jeden in einer vereinfachten und gleichzeitig reizvollen Form kennenzulernen.

Dazu sollt ihr gleich alle ein- und dasselbe Motiv zeichnen, nämlich einen Baum. Zeichnet mit farbigen Ölkreiden einen Baum, der euch gefällt, und entscheidet, was für eine Art Baum es sein soll, wie groß, mit welcher Form, seinen Standort usw. Obgleich also jeder von euch einen Baum zeichnet, wird der Baum eines jeden anders sein als die aller übrigen.

Ihr habt 15 Minuten Zeit zu malen. Wählt euch einen Platz, an dem ihr für euch sein könnt, und sprecht nicht miteinander. Denkt daran, einen Baum zu malen, der euch gefällt, dessen Anblick ihr genießt, wenn er langsam auf dem Papier Gestalt annimmt und wächst. Ich werde inzwischen für eine leise Hintergrundmusik sorgen... (15 Min.)

Entscheidet jetzt selbst, mit welchen Gruppenmitgliedern ihr gleich über euren Baum sprechen wollt. Ihr seid frei, in Paaren, zu dritt oder zu viert zusammenzukommen. Mehr sollten es allerdings nicht sein, damit für jeden genug Zeit bleibt...

Wenn ihr eure Besprechung gleich beginnt, konzentriert euch bitte jeweils auf ein Bild. Der Betreffende, der das Bild gemalt hat, kann sich zum Beispiel mit dem Baum identifizieren und sich in der Ich-Form als Baum beschreiben. Versucht herauszufinden, was ihr mit dem Baum über euch selbst, über euer Leben,

über eure gegenwärtige Situation vielleicht zum Ausdruck gebracht habt. Ihr habt 20 Minuten Zeit für euer Kleingruppengespräch...

Kommt nun zur Gruppe zurück und beendet euer Bild, indem ihr es signiert, das Datum des heutigen Tages angebt und einen Titel für euer Bild findet...

(3 Min.)

Jetzt steht auf, haltet eure Bilder vor euch und geht im Raum umher, um noch einmal die Bilder der anderen mit den hinzugefügten Aufschriften anzuschauen... (3 Min.)

Kommt nun zurück in den großen Kreis, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können...

### Auswertung:

- ◆ Was ist mir an meinem Baum am wichtigsten?
  - ◆ Auf wessen Baum bin ich neugierig geworden?
  - ◆ Von wem habe ich etwas Wichtiges gehört?
  - ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

## Philosophische Meilensteine

(nach T. Rainer)

**Ziele:** Ein wichtiger Bestandteil unseres Selbstkonzeptes sind unsere Anschauungen, die wir über das Leben entwickeln. In ihnen bringen wir indirekt zum Ausdruck, welchen Aufgaben und Rollen wir uns verpflichtet fühlen, welche Werte wir betonen, wie wir unsere Kompetenz einschätzen usw.

Die Teilnehmer können sich in diesem Experiment zunächst darüber klarwerden, wann sie wichtige Veränderungen in ihrer Anschauung vom Leben vorgenommen haben, wie diese Veränderungen zustandekamen und was sie geändert haben.

In den kleinen Gruppen werden sie dann ihre ganz persönlichen Anschauungen miteinander vergleichen, um auf diesem Wege Verständnis füreinander zu entwickeln.

**Zeit:** ca. 50 Minuten ohne Auswertung

**Material:** Papier und Bleistift

**Teilnehmer:** für Erwachsene

**Anleitung:** Ihr werdet gleich Gelegenheit haben, einige Gruppenmitglieder näher kennenzulernen, und zwar auf folgendem Wege:

Jeder von uns ist in gewissem Sinne ein Philosoph, weil wir gar nicht anders können, als im Laufe unseres Lebens immer wieder darüber nachzudenken, wie das Leben ist, welchen Gesetzen oder Zufälligkeiten es folgt, welchen Sinn es hat, welche Aufgaben oder Möglichkeiten es uns bietet.

Manche unserer Auffassungen vom Leben begleiten uns sehr lange, andere ändern wir, manche fügen wir ganz neu hinzu. Unsere Lebensphilosophie hilft uns, die Vielfalt der Ereignisse zu ordnen, Sicherheit zu gewinnen und uns unserem Lebensalter entsprechend auf die Welt einzustellen.

Ich möchte nun, daß ihr einmal darüber nachdenkt, zu welchen Zeitpunkten eures Lebens ihr wichtige Veränderungen in eurer Lebensphilosophie vorgenommen habt. Schreibt dazu die Meilensteine eurer philosophischen Entwicklung auf und gebt an, unter welchen Umständen ihr eine Veränderung vornahmt und was ihr im wesentlichen geändert habt. Ihr habt dazu 15 Minuten Zeit...

Steht nun auf und geht umher und betrachtet die übrigen Gruppenmitglieder...

Findet heraus, auf wessen Leben ihr neugierig seid bzw. wessen Lebensphilosophie euch interessiert... (2 Min.)

Kommt nun in Quartetten zusammen, um eure Ansichten auszutauschen und einander auf diesem Wege näherzukommen...

Setzt euch zusammen und nehmt euch 30 Minuten Zeit für euer Gespräch...

*Laden Sie die Teilnehmer anschließend ein zu einer kurzen Auswertung im Plenum.*

### Auswertung:

- ◆ Was war für mich besonders wichtig?
- ◆ Von wem habe ich etwas Wichtiges gehört?
- ◆ Auf wen bin ich neugierig geworden?
- ◆ Welche Gemeinsamkeiten habe ich festgestellt?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

## Die vier Elemente

(nach M. Lifschitz)

**Ziele:** Die Struktur dieses Experiments gestattet es jedem Teilnehmer, in zwei Runden jeweils zunächst im intimen Rahmen eines Paargesprächs Aspekte des Selbstbildes mitzuteilen, um dann im größeren Kreis Vergleiche zu den anderen zu ziehen.

Die vier Elemente werden als Assoziationsgrundlage benutzt, um persönliche Charakteristika deutlich zu machen für sich selbst und andere.

**Zeit:** ca. 35 Minuten ohne Auswertung

**Teilnehmer:** ab 18 Jahre

**Anleitung:** Ihr werdet gleich Gelegenheit haben, einander besser kennenzulernen. Um anderen einen Eindruck davon zu vermitteln, wer wir sind, benutzen wir manchmal die Sprache der Psychologie, der Theologie oder der Philosophie, wenn wir zum Beispiel sagen, daß wir wahrheitsliebend oder intelligent oder liebevoll sind.

Wir können einmal einen ganz anderen, eher naturwissenschaftlichen Weg versuchen, indem wir uns mit verschiedenen Naturdingen vergleichen. Auch dann kann etwas von unserer ganz persönlichen Eigenart deutlich werden, und andere können beginnen, uns zu verstehen.

Steht auf, geht umher und sucht euch einen Teilnehmer aus, auf den ihr neugierig seid...

Verteilt euch im Raum und setzt euch zusammen... Entscheidet, wer von euch A und wer B ist...

Nun werdet ihr gleich anfangen, einander mitzuteilen, auf welche Weise ihr gewissen Naturdingen ähnlich seid. Zunächst möchte ich, daß A sich vorstellt, daß er Feuer ist und daß er die Eigenschaften des Feuers hat und daß dieses Feuer reden kann. B wird schweigend zuhören, wenn A in der Ich-Form über sich als Feuer spricht und seine positiven Eigenschaften und Eigenheiten beschreibt. Dafür hat A 3 Minuten Zeit...

Jetzt wechselt die Rollen. A wird nun schweigend zuhören, während B über sich spricht. B soll sich vorstellen, daß er Wasser ist und daß er die Eigenschaften des Wassers hat und daß dieses Wasser reden kann. B spricht in der Ich-Form über sich als Wasser und beschreibt seine positiven Eigenschaften und Eigenheiten, gleichfalls in 3 Minuten...

Stoppt jetzt. Ich möchte, daß alle von euch, die Feuer waren, in einer Gruppe zusammenkommen und in einer zweiten Gruppe alle diejenigen, die Wasser waren...

Sprecht in den beiden Gruppen miteinander, in welchen Punkten ihr euch als Feuer bzw. Wasser ähnlich wart bzw. in welchen Punkten nicht. Sind eure Qualitäten als Wasser bzw. als Feuer auch sonst im Alltag für euch gültig? Ihr habt 10 Minuten Zeit...

*Wiederholen Sie dann die ganze Prozedur für das zweite Paar der Elemente, für Erde und Luft.*

*Anschließend laden Sie die Teilnehmer ein zu einer kurzen Auswertung im Plenum.*

### Auswertung:

- ◆ Was war am wichtigsten für mich?
- ◆ Von wem habe ich etwas Wesentliches erfahren?
- ◆ Auf wen bin ich neugierig geworden?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?